



Rennradtrainingscamp Gardasee

Startet mit uns in die Radsaison 2017! Lasst uns gemeinsam bei südlichem Flair an der Form für das Frühjahr arbeiten. An Eurer Seite stehen die **tg-trainingsplan** Coaches. Gemeinsam mit dem Aktivhotel Santa Lucia am Gardasee bieten wir Euch ein perfekteres Radtrainingslager an.

Trainingschwerpunkte

- * Grundlage- und Bergtraining
- * Intervall- und Trittfrequenztraining
- * Kraft- und Beweglichkeitstraining für Radsportler

Reiseleistungen

- * 7 Übernachtungen mit HP inkl. Tischwasser im Aktivhotel SantaLucia*** in Torbole direkt am Gardasee
- * Kostenlose Nutzung der Wellness- und Sporthalle
- * Kostenloses WLAN im gesamten Hotelbereich
- * Gesicherter Radabstellraum inkl. Reparatur- und Pflege-Zone
- * Isotonisches Getränk für die Trinkflasche und Riegel

Trainerleistungen

- * Professionelle Vorbereitung auf die bevorstehende Radsaison mit:
 - Morgentlichen Stabilisations- und Kräftigungsübungen
 - Gemeinsamen Trainingstouren
 - Beweglichkeitsübungen am Abend
- * Begleitfahrzeug
- * Physiotherapeutische Betreuung durch Marcel Kittelmann
- * Impulsvorträge

Zusatzangebote

- * Mieträder (Scott oder Cube) auf Wunsch
- * Professionelle Sportmassagen bei Marcel Kittelmann
- * Begleitpersonen zahlen nur die Hotelkosten
- * Transfer vom Flughafen Verona

Anmeldung

Fordert gleich unter info@tg-trainingsplan.de das Anmeldeformular an.

Infos zum Trainerteam

www.tg-trainingsplan.de
info@tg-trainingsplan.de
 0751 - 50 92 197



TG-TRAININGSPLAN

online Trainingssteuerung
 online Trainingsplan
 Sportevents

11.- 18. März 2017

Bereitet euch mit dem tg-trainingsplan Team professionell auf die Saison 2017 vor!



**Frühbucherrabatt
 bis 30.11.2016**

DZ 496,- € (danach 531,- €)

EZ 593,- € (danach 627,- €)

Beachten: Begrenzte Anzahl an EZ

